

EL ESTIGMA DE LA DIABETES

¿Qué es el estigma de la diabetes?

El estigma es una creencia o rótulo negativo, injusto y condenatorio sobre una característica o persona con esa característica. Los mensajes estigmatizantes sobre la diabetes pueden provenir de los seres queridos y amigos, de los compañeros de trabajo, los proveedores de atención médica y los medios de comunicación. El estigma puede ser sobre las personas con diabetes o sobre las cosas que hacemos (o no hacemos) cuando tenemos diabetes. Es una carga muy grande.

El estigma de la diabetes puede estar relacionado con un aumento de la angustia y los síntomas de depresión, un menor respaldo social y deterioro de la calidad de vida. También puede derivar en niveles más elevados de la HbA1c, mayor variabilidad en los niveles de GS; sentimientos de culpa, vergüenza y aislamiento; y un impacto negativo en la vida social. Según un estudio realizado, las mujeres con diabetes informaron haber experimentado mayores consecuencias negativas a causa del estigma que los hombres.

Algunas formas de modificar el estigma de la diabetes

- Reflexionar sobre el lenguaje que usamos para describirnos a nosotros mismos y a nuestras vidas con diabetes. ¿Qué tipo de lenguaje usamos para referirnos a nosotros mismos?
- Escuchar a otras personas que viven con diabetes para conocer el lenguaje que prefieren y los motivos por los que eligen esos términos.
- Hablar sobre nuestras preferencias y elecciones de lenguaje con nuestros proveedores de atención médica. Buscar nuevos proveedores de atención médica si no estamos satisfechos con nuestros proveedores actuales.
- Buscar la ayuda de personas en la misma situación, comunidades terapéuticas o asesoramiento para abordar los efectos emocionales.
- Explicar hechos descriptivos cuando las personas perpetúan mitos estigmatizadores sobre la diabetes.
- Unirse a grupos que defienden a las personas con diabetes y otras afecciones.
- Elegir palabras neutras, descriptivas y basadas en los hechos. Join groups advocating for people with diabetes and other health conditions.

Es posible que escuchemos o leamos mensajes que nos dicen que la diabetes fue causada por algo que hicimos mal, o por no haber hecho algo que debíamos hacer; que la diabetes es un defecto de carácter personal y las personas con diabetes deberían avergonzarse por sufrir esta afección o que las personas con diabetes son una carga para el sistema médico y la economía. También es posible que conozcamos e incluso creamos en el estigma de la diabetes sobre nosotros mismos, especialmente si lo hemos sufrido durante mucho tiempo.

Importancia del lenguaje

Las palabras que se usan —y que usamos— para describirnos y la información sobre nuestra afección son importantes para nuestra salud física, mental y emocional. Usar un lenguaje positivo, inclusivo, motivador, respetuoso y centrado en nuestras fortalezas puede ayudar a reducir el estigma de los demás o disminuir nuestra propia sensación de estigmatización.

Cosas para recordar:

Al vivir con diabetes y enfrentar posibles situaciones de estigmatización o angustia, debemos recordar lo siguiente:

- La diabetes de cualquier tipo es una afección compleja, exigente y en constante evolución.
- Las mujeres que viven con diabetes merecen ser tratadas con respeto.
- Un diagnóstico de diabetes no es un fracaso personal.
- Vivir con esta afección requiere fortaleza, perseverancia y sabiduría.
- Los valores médicos, como la glucosa en sangre, la HbA1c, la presión arterial o el peso, no definen nuestro valor como personas.
- El resultado del medidor de GS o los resultados de laboratorio no determinan si estamos bien o mal.
- Merecemos el apoyo de nuestros seres queridos y de las demás personas en nuestra comunidad.
- Merecemos atención médica colaborativa y no condenatoria.



Referencias: Liu NF, Brown AS, Foliás AE, et al. *Clin Diabetes*. Estigma en personas con diabetes tipo 1 y 2. julio 2017; 35(1):27-34. doi: 10.2337/cd16-0020.

DiabetesSisters 

www.diabetessisters.org

